



*Depuis quelques années, je suis les cours de conditionnement physique, plusieurs fois par semaine, avec Brigitte Kelly, et depuis cette année, je suis le cours de **cardio danse 50+** avec Mélanie. Dans ces deux cas, nous passons des moments stimulants grâce aux exercices que nous faisons, mais surtout grâce aux qualités de nos animatrices qui sont gaies, dynamiques, qui savent s'adapter à nos besoins, limites et caprices, nous les 50 et +, et les 50 et +++... Les exercices sont variés, demandent un certain effort, mais ne sont pas excessifs, et les cours passent bien vite. L'ambiance est chaleureuse et décontractée.*

Je me rends toujours aux cours avec plaisir, et je suis déçue quand d'autres obligations me les font manquer.

Depuis ces quelques années, j'ai amélioré de beaucoup mon équilibre, ce qui est essentiel pour une dame vieillissante! J'ai repris du muscle (un peu!) et de l'énergie. Par exemple, je peux monter les escaliers en courant, ce que je ne pouvais plus faire avant. Je peux également marcher plus vite et plus longtemps aux côtés de mon époux, pas mal plus costaud que moi. Je ne m'essouffle pas. Je pense aussi avoir stabilisé mon ostéoporose.

Et quoi d'autre? Ces exercices me donnent le moral. Ils me manquent durant les vacances! Et aussi, ils sont l'occasion de rencontrer d'autres papis-mamies avec qui on jase dans la bonne humeur.

Nous sommes chanceux à St-Eustache d'avoir une Maison du citoyen si dynamique, si bien organisée, offrant des loisirs et des services qui

peuvent répondre à bien des besoins dont, le Carrefour 50+ des Artisans de l'Aide.

Merci à vous, Lise, notre organisatrice si bien organisée et dévouée, à Brigitte et à Mélanie, nos animatrices hors pair!

Membre du Carrefour 50+